



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Higiena rąk i zapobieganie zakażeniom

Podane informacje wyjaśniają, jak myć ręce mydłem i wodą lub odkażać je środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

## Dlaczego higiena rąk jest taka ważna?

Po przedostaniu się do organizmu zarazki mogą spowodować zakażenie. Podczas przebywania w szpitalu wszyscy są narażeni na infekcję. Higiena rąk to najlepszy sposób zapobiegania rozprzestrzenianiu się zarazków i zakażeń. Zaledwie 20 sekund mycia rąk lub zastosowanie środka odkażającego do rąk na bazie alkoholu (takiego jak Purell®) zabija zarazki. Należy podjąć działania, myjąc ręce i prosząc gości o umycie rąk.

## Kiedy należy myć ręce mydłem i wodą?

Umyć ręce:

- Po skorzystaniu z toalety, pisuaru lub przenośnego sedesu.
- Jeśli ręce są brudne;
- Przed jedzeniem lub przygotowywaniem posiłków;
- W razie zakażenia bakterią *Clostridium difficile* (*C. diff*) lub norowirusem;
- Po wymiotach (zwracaniu treści żołądkowej) lub odkaszlaniu flegmy (plwociny).

## Jak prawidłowo myć ręce wodą i mydłem?

1. Zwilżyć ręce ciepłą wodą. Jeśli jest dostępne, należy używać mydła w płynie. Nałożyć odpowiednią ilość mydła na obie dłonie.
2. Pocierać dłonie. Pocierać mydłem wierzchnią stronę dłoni, między palcami oraz wokół i pod paznokciami.
3. Kontynuować pocieranie rąk przez co najmniej 20 sekund.
4. Dokładnie spłukać dłonie pod ciepłą bieżącą wodą.
5. Wytrzeć ręce ręcznikiem papierowym.
6. W razie potrzeby użyć suchego ręcznika papierowego do zakręcenia kranu i przy otwieraniu drzwi łazienki.



Please visit [www.mskcc.org/pl/videos/how-wash-your-hands-properly](http://www.mskcc.org/pl/videos/how-wash-your-hands-properly) to watch this video.

## Kiedy należy odkażać ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

Odkazać ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu:

- W przypadku braku mydła i wody.
- Po wyjściu ze swojej sali szpitalnej i powrocie do niej.
- Przed jedzeniem.

Osoby niewstające z łóżka mogą używać osobno pakowanych wilgotnych chusteczek do rąk.

## Jak prawidłowo odkażać ręce środkiem odkażającym na bazie alkoholu?

1. Nałożyć wystarczającą ilość środka odkażającego na obie dłonie.
2. Pocierać dłonie. Pocierać środkiem odkażającym wierzchnią stronę dłoni, między palcami oraz wokół i pod paznokciami.
3. Kontynuować pocieranie rąk do ich wyschnięcia. Ręce nie powinny

wyschnąć przed upływem co najmniej 20 sekund. Nie należy płukać rąk wodą ani osuszać ich ręcznikiem.

## **Gdzie mogę uzyskać dodatkowe informacje na temat higieny rąk?**

Lekarz może odpowiedzieć na wszelkie pytania. Dodatkowe informacje można również uzyskać odwiedzając stronę:

**Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób)**

[www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html](http://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/hands.html)

## **Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?**

Należy zwrócić się po pomoc do lekarza w przypadku wystąpienia poniższych objawów:

- gorączka co najmniej 38°C (100,4°F);
- temperatura ciała 36° C (96,8° F) lub niższa;
- nowe lub nasilające się dreszcze albo pocenie się;
- nowe lub nasilające się zaczerwienienie wokół rany;
- nowy lub nasilający się wysięk z rany;
- nowe lub nasilające się duszności albo problemy z oddychaniem;
- szybsze niż zazwyczaj bicie serca;
- nowy lub nasilający się kaszel;
- nowy lub nasilający się ból.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

---

Hand Hygiene and Preventing Infection - Last updated on May 18, 2023

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center